

## התערבות לאחר משבר- איך ילדים קטנים מתגברים-

ילדים, פעוטות וילדי הגן יודעים כאשר דברים רעים מתרחשים והם זוכרים מה הם עברו. לאחר אירוע מפחיד או מאיים בדרך כלל נראה שינוי בהתנהגות. לעיתים הם יבכו יותר, ייצמדו יותר להורה ולא ירצו שנעזוב, יפגינו יותר התקפי זעם, יכו אחרים, יעלו קשיים בשינה, ויפחדו מדברים שלא פחדו מהם בעבר ויאבדו מיומנויות התפתחותיות שכבר השיגו.

כל הסימנים הללו הם סימן שהם זקוקים לעזרה, ונציג פה כמה דרכים לעזור להם.

הטקסט כתוב (ברובו) בלשון זכר מטעמי נוחות אך פונה לכל המגדרים כמובן.

### ביטחון- ילדים מרגישים ביטחון כאשר אתם-

- תנו לילדכם להישאר קרוב אליכם, חבקו, תנו ידיים.
- אמרו לילדיכם שאתם דואגים להם כשהמצב יהיה קשה או מפחיד. בתקשורת עם ילדים שרק לומדים לדבר השתמשו בשפה פשוטה כמו («אבא כאן»).
- הרחיקו אותם מתכנים מאיימים כמו חדשות ושיחות מפחידות.
- עסקו בפעולות מוכרות-כמו לשיר שירים שאתם אוהבים או לקרוא ספר אהוב.
- יידעו אותם מה עומד לקרות (ככל שאתם יודעים)
- שמרו על שגרה ידועה, לפחות סביב זמן השינה: סיפור, תפילה, חיבוק
- השאירו אותם עם אנשים מוכרים אם אתם צריכים להיות רחוקים מהם
- יידעו אותם לאן אתם הולכים ומתי תחזרו

### אפשרו ביטוי רגשי-

- ילדים לעיתים יפגינו «התנהגות רעה» כאשר הם מפוחדים או מודאגים. ילדים יכולים להפגין התנהגות שלילית כקריאה לעזרה. זכרו- כשיש רגשות שקשה להכיל הם יובילו להתנהגות שקשה להכיל.
- עזרו לילדים לשיים את רגשותיהם: פחד, שמחה, כעס, עצב. אמרו להם שזה בסדר להרגיש כך.
- הראו לילדיכם את הדרך הנכונה להתנהג. למשל- «זה בסדר לכעוס, אבל זה לא בסדר להרביץ לי».
- עזרו לילדים להביע כעס בדרכים שאינן פוגעות כמו להשתמש במילים, לשחק או לצייר.
- פנו מקום ודברו גם על הדברים הטובים על מנת לעזור לילדכם להרגיש טוב.

### תנו לילד להוביל-

- ילדים שונים- צרכים שונים. יש ילדים שזקוקים להתרוצץ ולהיות פעילים יש כאלו שזקוקים לחיבוק או שירימו אותם יותר.
- הקשיבו לילדכם ושימו לב להתנהגותם על מנת להבין למה הם זקוקים.

### אפשרו לילדיכם לספר מה קרה במהלך ולאחר ההתרחשות-

- בניית סיפור –סיפור עוזר לילדים למצוא היגיון במה שקרה ולהתמודד בצורה טובה יותר.
- ילדים משחקים על מנת לספר את הסיפור שלהם. הם יכולים להתחבב בארון כדי להראות איך זה מרגיש להיות במקלט, או להשמיע קולות של יריות או פיצוצים כדי להראות מה חוו.
- כהורים- זה יכול להיות קשה להקשיב ולראות את הילדים שלך משחקים ומספרים מה שקרה. היעזרו וקבלו תמיכה אם אתם מרגישים שההקשבה מכאיבה לכם מידי.
- הצטרפו לילדיכם- בלספר ולהראות לא רק מה קרה שלב אחרי שלב אלא גם איך כל אחד מכם הרגיש.
- כאשר אתם מספרים את הסיפור – היו ערים לסימנים של ילדיכם ותנו לילדים להוביל. כשהסיפור קשה יש ילדים וילדות שיזדקקו להפסקות. לרוץ, להתחבק, לשחק במשהו אחר. קבלו זאת בהבנה. זה בסדר, הם יחזרו לסיפור כאשר ירגישו מוכנים לכך.

### קשרים- התחברו עם מקורות תמיכה- אנשים תומכים, קהילה, תרבות וריטואלים מוכרים.

- דברים פשוטים ומוכרים כמו סיפור לפני השינה, שיר, תפילה או מסורות משפחתיות שמזכירות לך ולילדך את החיים שלכם ואת השגרה הם גם מעוררים תקווה.
- אם אתם שייכים לקהילה- ביישוב/ בית כנסת/ בית ספר נסו למצוא דרכים לשמור איתם על קשר.
- כהורים- אתם יכולים לעזור לילדכם כאשר אתם דואגים לעצמכם. קבלו תמיכה, ובקשו עזרה כאשר עולה הצורך.

### הילדים שלך זקוקים לך-

- הבטיחו לילדיכם שתמיד תהיו ביחד.
- זה נפוץ מאד שילדים במצב כזה יהיו תלתיים יותר וחוששים להיפרד מהוריהם.
- רק להיות עם ביחד עם הילדים- עוזר לילדים, גם כאשר אינך יכול לתקן או לפתור דברים.
- אם אתם צריכים לעזוב את ילדיכם- תעדכו אותם לכמה זמן ומתי תשובו. במידת האפשר השאירו איתם משהו ששייך לכם או תמונה שהילדה יכול לשמור איתו עד שתשובו.